

# MyCARE

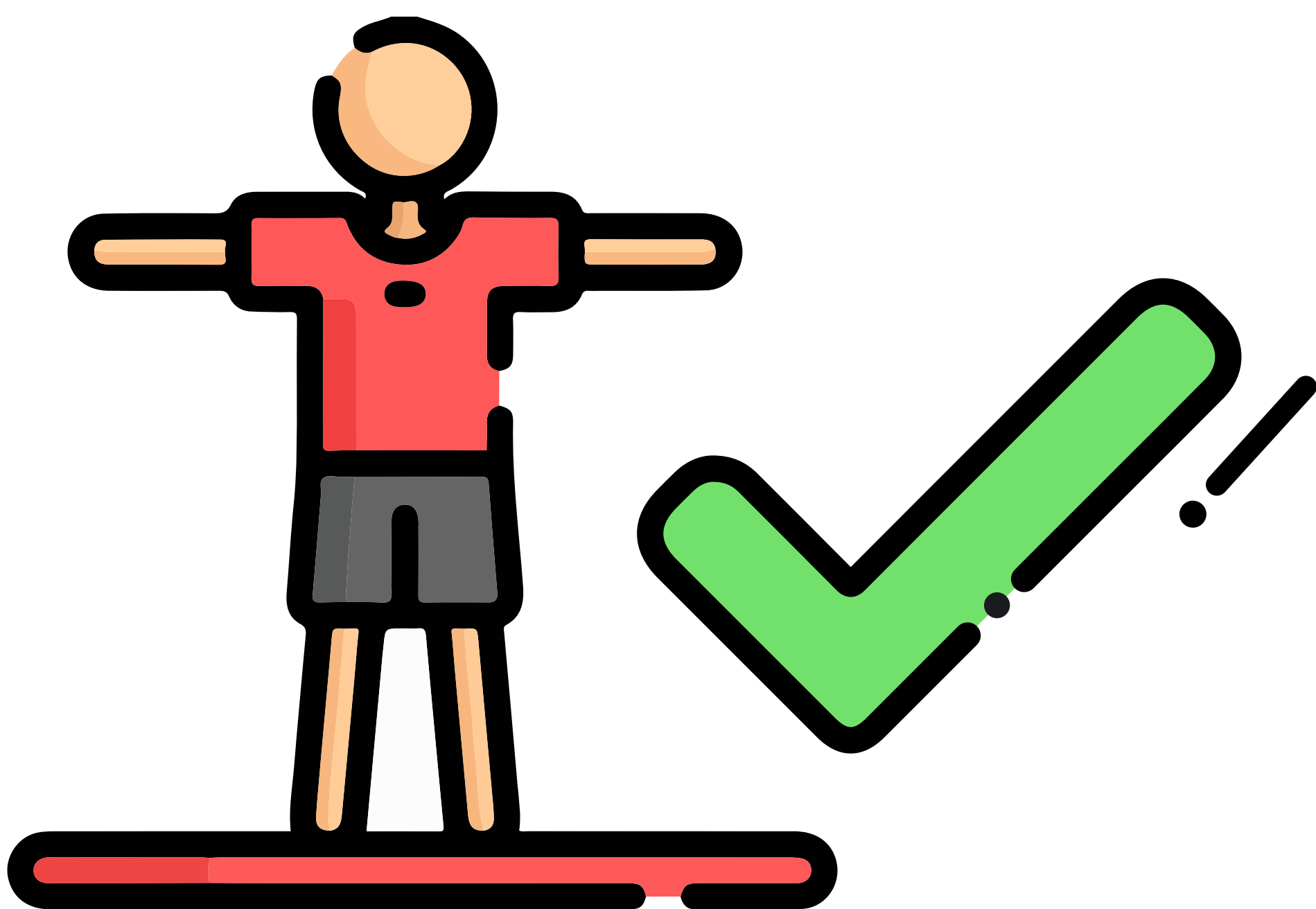
With me, every step of the way



“ व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में ब्लड शुगर स्तर की जांच करना बहुत आवश्यक है। ”

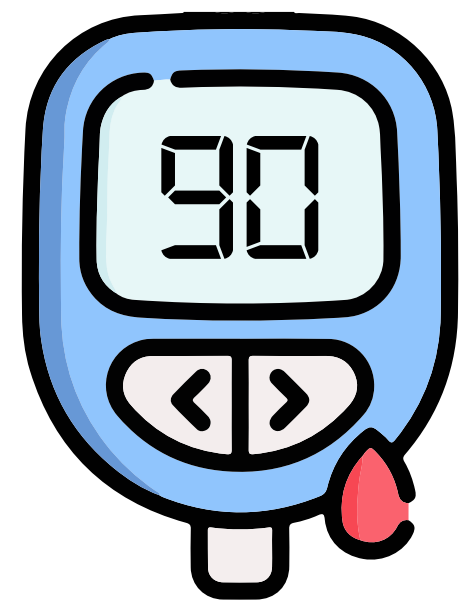


आइए देखें कि व्यायाम कार्यक्रम  
के दौरान सुरक्षित और स्वस्थ रहने  
के लिए आपको क्या करना चाहिए?

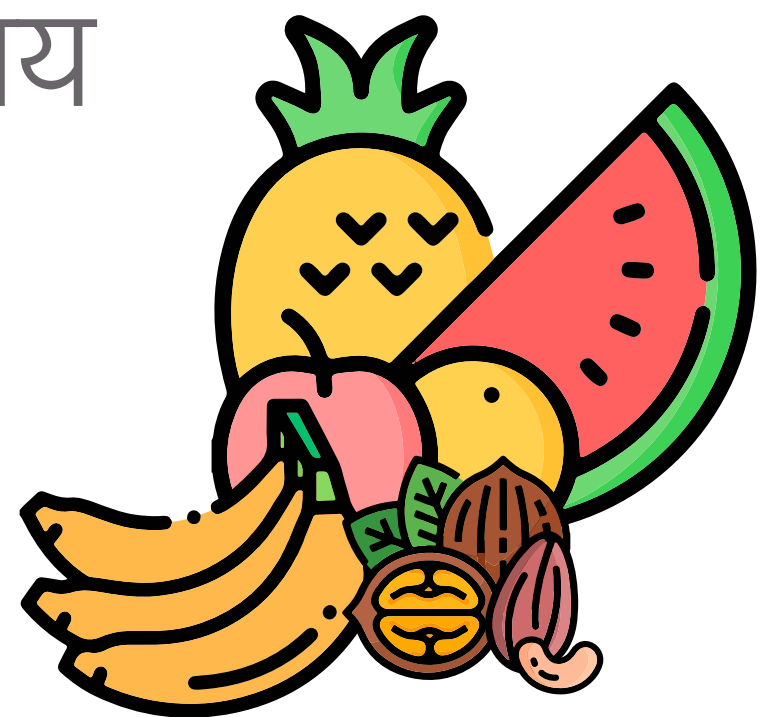


व्यायाम से  
पहले

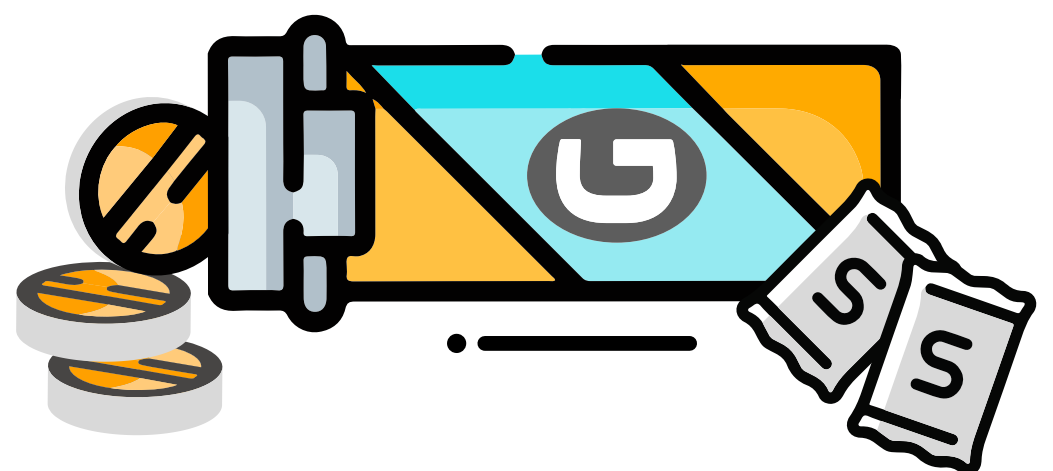
अपने रक्त में ग्लूकोज़ स्तर  
(BGL) हमेशा 90-180 mg/dL  
तक बनाए रखने की कोशिश करें।



यदि बी जी एल BGL <90 mg/dL है  
या आप 45 मिनट से अधिक समय  
तक व्यायाम करने वाले हैं तो  
10-20 ग्रा. कार्बोहायड्रेट लें  
जैसे: फल और सूखे मेवों की  
एक सर्विंग, 1 पनीर/ऐग रैप,  
2 छोटे दाल चीला आदि।

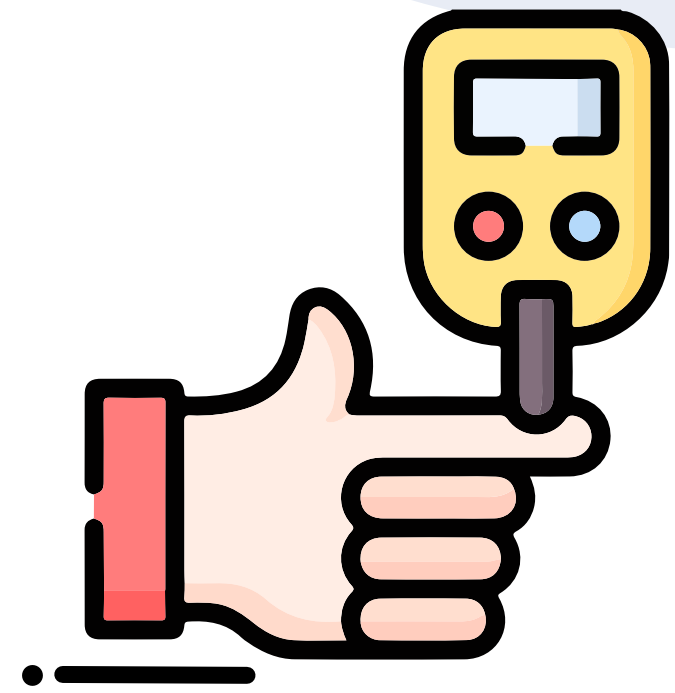


अपनी हाइपो किट  
हमेशा साथ रखें।

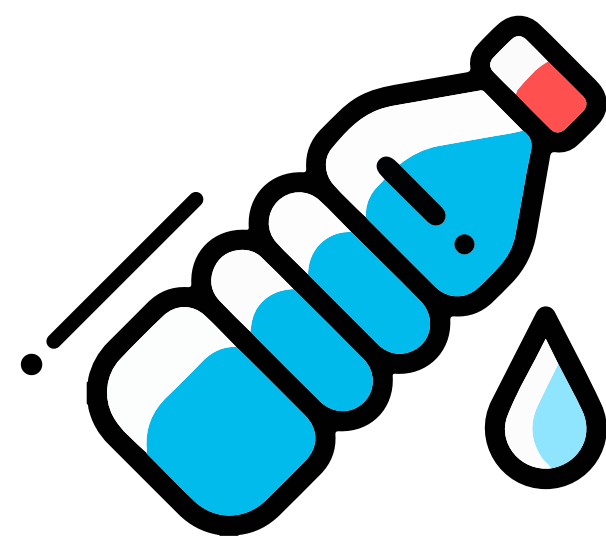


व्यायाम के  
दौरान

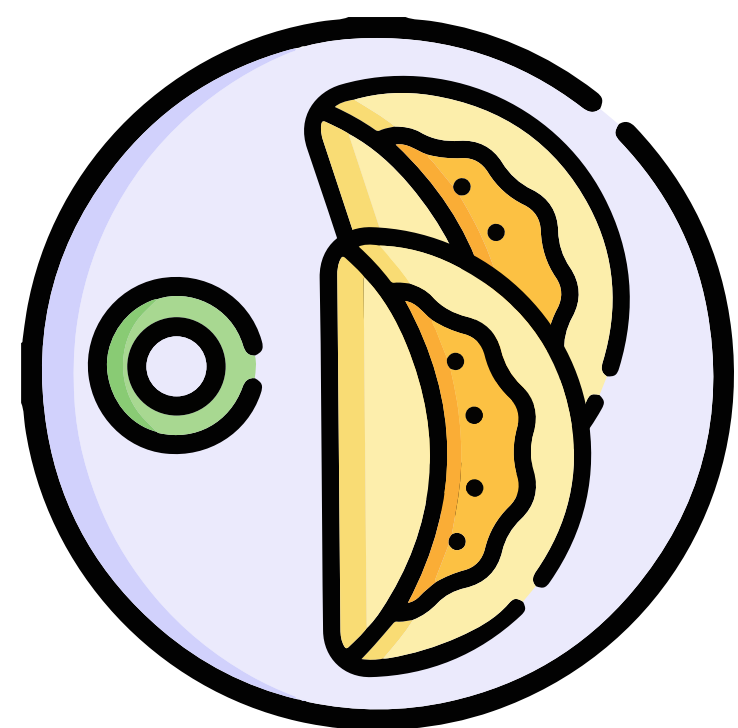
अपने रक्त में ग्लूकोज़  
स्तर की जांच करें।



अधिक मात्रा में तरल  
जैसे पानी पिएं



यदि व्यायाम का समय 1 से  
अधिक घंटा हो या आप बहुत  
मेहनत वाला व्यायाम करने  
वाले हों तो कार्बोहायड्रेट युक्त  
पेय पिएं या नाश्ता अवश्य करें।



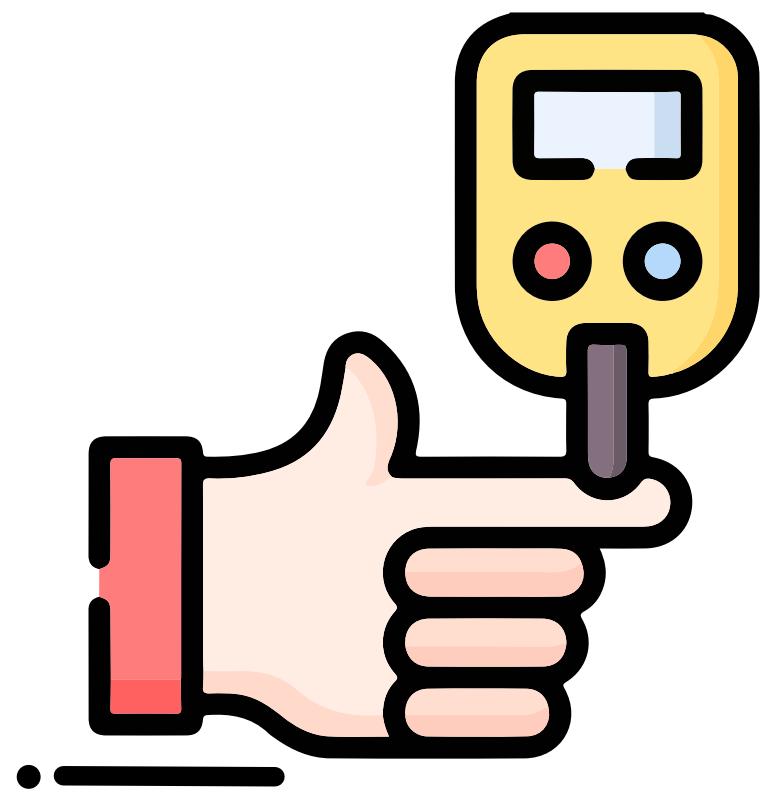


**व्यायाम के  
बाद**

कार्बोहायड्रेट्स और प्रोटीन  
युक्त नाश्ता/भोजन करें।



व्यायाम के बाद, सोते समय  
और रात को अपने रक्त में  
ग्लूकोज़ स्तर की जांच करें।





“ अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर  
या अपने **MyCARE** डायबिटीज़  
एज्युकएटर से सम्पर्क करें। ”



# MyCARE

With me, every step of the way

## Reference

1. American Diabetes Association; Standards of Medical Care in Diabetes—2022 Abridged for Primary Care Providers. Clin Diabetes 1 January 2022; 40 (1): 10-38.  
<https://doi.org/10.2337/cd22-as01>
2. Adolfsson P, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Exercise in children and adolescents with diabetes. Pediatr Diabetes. 2018 Oct;19 Suppl 27:205-226.
3. Salis S, et al . Healthy eating and carbohydrate counting for children and adults with type 1 diabetes. Indian Foods - Edition 1, 2021. ISPAD & Life for a Child
4. ADA. Exercise and type 1. Available at <https://www.diabetes.org/healthy-living/fitness/exercise-and-type-1>

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

